

保健だより12月

令和6年11月25日 原市南小学校 保健室

～おうちの人と一緒に読みましょう～

「年越し」というと、今では「大晦日の夜から元旦の夜明けにかけてのこと」というイメージですが、元々はお正月の準備をすることをいいました。昔は「事始め」といって、12月13日頃から大掃除や餅つきなどのお正月の準備をしていたそうです。みなさんも気持ちよく新年を迎えるために早めに身の回りをきれいにしていきましょう。

食事の時に思い出してほしい腹八分目に医者いらず

これは食べ過ぎを注意することわざで、腹八分目にしておくことでずっと健康でいられるという意味です。

食べ過ぎは、「万病のもと」とも言われる肥満につながります。また、胃に負担がかかるため胃もたれ・胃痛を起こしたり、胃の中の物がこみ上げてくる逆流性食道炎などの病気の原因になったりします。



食べ過ぎを防ぐコツは「よくかむ」

食べ過ぎの主な原因は早食い。食べ始めてから脳が「満腹」と判断するまでには20分ほどかかるため、1口30回を目安によくかみ、ゆっくり食べましょう。

クリスマス、お正月とごちそうを食べる人も多いかもしれませんが、ぜひ腹八分目を意識してみてください。



風邪に何度もかかるのはどうして？

病気の中には、感染すると体を守る免疫という機能が病原菌の種類を覚え、次に体に入ってきたときにはガードできるようになる（二度とかからなくなる）ものもあります。

ではなぜ、風邪は何度もかかってしまうのでしょうか。これは、病原菌が少しずつ形を変えているから。免疫機能がせっかく病原菌を覚えても、形が変わるせいでガードしきれないのです。

でも、自分でできる予防方法があります。それは、病原菌を体内に入れないための、毎日の手洗い。ほとんどのウイルスはせっけんを使ったていねいな手洗いで洗い流せます。手を洗うとき、ちょっと水で指先をぬらすだけで終わっていませんか？ドキッとした人は、もっと良くするチャンス。自分で自分の体を守りましょう。



ウイルスはどこから来るの？

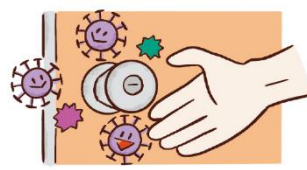
風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。

空気感染



窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。

接触感染



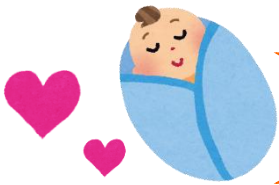
ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。

飛沫感染

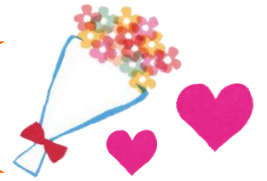


感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを寄せ付けないためには、換気と手洗い・うがいが大切です。こまめに行って、ウイルスを追い払いましょう！



「命の授業」を開催しました！



11月6日（水）に、丸山記念総合病院の助産師、金子兼子先生と山口幸代先生を講師としてお招きし、4年生を対象に「命の授業」を実施しました。いのちのはじまりについて、お腹にいる時の赤ちゃんの様子、二次性徴、いろいろな性についてなど、盛りだくさんの内容を大変わかりやすくお話をしてくださいました。3・4時間目を使った学習でしたが、笑顔がたくさん見えたり、集中して話を聞いたり、メリハリのある4年生の姿がとても印象的でした。



授業に参加した児童の感想等



- 私は助産師という仕事を知らなかったのが勉強になりました。ねこやん（金子さん）とぐっさん（山口さん）の説明も分かりやすかったです。10ヶ月の赤ちゃんが3kgもするなんて知らなかったし、赤ちゃんが、羊水がきたなくなったら飲んで、おしっこできれいにするなんておどろきでした！私のお兄ちゃんも、手じゅつをして生まれたそうです。赤ちゃんは、息も早いし、赤ちゃんが産まれた時の声も聞いて、最高の思い出になりました！私も、助産師にあこがれました！もしかしたら丸山記念総合病院に行くかもしれません！そしたら、ねこやんとぐっさんにもこの授業でのお礼を言いたいです。
- 助産師さんの話を聞く前は、赤ちゃんのことと違って、すごくむずかしいのかなと思っていました。助産師さんの話を聞いた後、こんなことがわかりました。「受精卵」というものの大きさは、砂1つぶぐらいの大きさだと知りました。そして、その受精卵というのは成長するたびにふえていくことを知りました。赤ちゃんは成長すると大きくなって、最後は3kgになっていて、それは10ヶ月で大きくなるらしいです。10ヶ月で3kgになるなんて、赤ちゃんの成長スピードには追いつけないと思います。自分の性べつは、体が産まれたときから決まっているけど、心は性べつがちがう人もいることを知りました。人の体ってこんなに不思議なんだなと思います。
- 私は、あまり保健の授業が好きではなかったのですが、助産師さんのお話を聞いて、赤ちゃんは、こうしてうまれてくるんだなと、少し保健が好きになれました。他にも、これから保健の授業では何をするのかとワクワクするようになりました。助産師さん、色々教えてくださいありがとうございました。

他にも、たくさんの温かい感想をみんな書いてくれました。かけがえのない命を大切に、そして自分らしく、成長して行ってほしいです。

